婦人衛生雜誌

大正五年一月二十五日發行

第三百四十號

婦人衛生雜誌

第三百十四號目次

婦人衛生雜誌（自三〇二號至三一三號）目次

婦人衛生雜誌（自第三〇二號 至第三一三號）目次

講演

叢談

育兒

家庭衞生

抄錄

雜報

例會通知

來る二月五日(第一土曜日)午後一時より神田區一ツ橋通共立女子職業學校内に於て本會例會を開き左の講演有之候間萬障御繰合せ御來會被下度候也

一、臺所の衞生と經濟　宇野彌太郎君

一、井戸と水道の話　醫學博士　横手千代之助君

大正五年一月

私立大日本婦人衞生會

私立 大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれは此生活を得んこといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの〻如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記し冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐこととしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立 大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅二年十二月改正）

第一條　目的本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續は卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金拾五圓以上、特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を賛成する者は之を賛成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に賛成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受くることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡するときは親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は毎年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講話演說談話を囑託し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得、但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし附後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會々員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを勉め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其員數を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きては亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を雜誌に登錄し備本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送費として別に返信料を添へらるべし（郵券は一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一○六○○番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麹町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

講演

興國の本源

私共は親しく聖上御即位の大典を祝し奉り、茲に大正五年の新春を迎ふることゝなりました。斯くて日本の國威は旭の豐坂上るが如くに隆々として八宏に輝くの有様であります。かゝる大御代に生れ遇はせた私共は、如何なる宿德があつたのでありませうか、誰しも感謝せずには居られぬことゝ思ひます。然しながら諸君、一度眼を轉じて世界の大勢を觀察致しますならば、我國も亦實に容易ならぬ地位に立つて居るのであります。今や歐羅巴は大戰亂の姿で、その餘波は現に我國にも及び、事實交戰の狀態に在るのであります。只戰雲の專ら歐洲の天に濃厚なるが爲に、海路遙かなるが爲に、此の如く閑なるを得て居るに過ぎませぬ。而かも戰爭は單に干戈を以て終始するものではない、經濟上の戰爭である、人種上の戰爭がある、而して是等こそ凡ての戰爭の根本に橫つて居る所の眞因であつて、偶々その競爭衝突の火花が干戈に顯はるゝに過ぎないのであります。苟も國を異にし、人種を異にする以上は、必ず何等かの形式に於て何時かは雌雄を決しなければならぬのであります。

然れば早晚この歐洲戰爭が終結して、各國共に再び全力を盡して内政を釐革し、國力の充實に努め、漸く創痍の癒ゆると共に、その新なる力、その恐るべき野心の溢れ來る所は何處に向ふのでありませうか。必ずや未だ戰火の舐めざりし所、直接に砲聲の響かざりし東方の綠野に向つて、潮の如き勢で押

寄せるに相違ありません。それは必ずしも干戈に訴ふるやうになるとは申しませぬが、少なくとも外交上、經濟上極めて猛烈なる戰鬪が開始されるに相違ない。砲火を交へての戰爭は敢て恐るゝに足らずとするも、平和の形に於ける戰爭に敗れるならば、これは殆ど恢復すべからざるもので、その國家或はその民族は根底より流去らるゝのであります。

是を以て觀れば、吾人も決して安閑として居らるべき秋でない。徒らに昔物語に御國自慢をして自惚て喜んで居るべき時代でない、神風のみを賴りに出來る節柄でない。全く國民の實力如何にある。その人種、民族の實質如何に係るのであります。これは現に吾々が目前に實驗しつゝある事實の敎ふる所でありまして、單に敵味方といふ感情に依て枉げて批判することは出來ないのであります。卽ち一方から見れば偉大なる武力の國、鍛錬され、整頓された陸海軍を有して居る國は、經濟狀態の良い國である。經濟狀態の良い國は、必ず商工業の盛な國である。商工業の盛な國は、必ず科學の進步した國である。而して科學の進步してゐる國は、必ず亦農業も盛で、殊に國民の衞生に非常の力を注いでゐる國であることが知られるのであります。最もこれは極めて粗大な觀察で、一國興隆の淵源、國力充實の原因は、單に斯樣にのみ論じ去ることは元より出來ませんけれども、少なくとも、その國民は體力の剛健な國民であると云ふことは爭はれぬことであらうと思ひます。

何が何と申しましても、人間には身體と云ふ資本がなければならぬ、身體が無ければ勿論人間ではありませんが、虛弱な幽靈の如き人間では、學問も勞働も道德もあつたものでない。健康な精神は何しても健康な身體、少なくとも健康な腦髓から湧くのであります。個人に就てはこれは極めて明かな事實である。然らば個人の集團である所の國民とても同樣で、幽靈の如き國民は、仁王の如き國民と競爭した所で何事に於ても勝てやう筈がないのであります。現に

國民の體質が變惡し、從つて精神も頽廢して年々產兒の數が減少し、國民の大部分が結核と徽毒に罹つて居ると云ふやうな國民は、如何に敵愾心があつても、昔の恥を雪ぐことの出來ないのみならず、敵軍に侵入されて一步も押返すことさへ出來ないのであります。又縱令比較的衛生思想は普及されて居りましても、それが甚しき個人主義の爲に統一した國家の爲に盡されなければ矢張、眞の國民の力となつて充分の働きをなさない。眞に國民の力が充實し、自然に餘力海外に溢れる結果にあらずして、海賊の子孫たる狡猾の商才に依て一時世界に領土を竊取した如きものは、眞の實力を以て爭ふことになれば、如何ほど軍艦や商船があつても殆ど役に立たぬ。偶偶一小領土の野蠻人が騷ぎ出せば、大袈裟に軍隊を動かしても容易に征服することが出來ない。甚しく味噌をつけるやうな有樣である。

首府の空中には敵の飛行機が無遠慮にやつて來て爆彈を投じ、市民は慄上つて生たる色がない、而かも工夫は同盟罷工をやる。種々の下劣な募兵手段を用ひてもなか〳〵應募兵がなく、非常な死傷者を出したと思へば、それは大部分外國の領土より率ひ來つた人種を異にした兵隊である。陸軍でも海軍でも凡て商人的の軍略である。此の如き國も最後の勝利を占めることは甚だ覺束ない。同盟とか聯合とか云ふて居る國々も、やがて呆れていや氣がさすに相違あるまいと思ひます。

これは少しく餘談に亙つた嫌がありまするが、要するに、興國の根本原因としては國民の體力と云ふことが先づ何よりも大切な事であり、これには國民が悉く盡忠愛國の精神より、世界の大勢に鑑みて、眞に自覺ある努力を以て剛健なる國民と成らなければならぬ、殊に次代の國民、將來の日本民族をして金剛の身に大和魂を仕込むだ一粒選りの日本人のみで形成して行くやうに努力しなければならぬのであります。これは偏に科學的に、合理的に人種衛生、國民衛生の智識を普及し應用して、益々國民全般の身

體精神を健全に强壯にするより外に致方はない。而して今我々日本人の體力を歐羅巴人に比較して果して優つて居るか何うか、その容貌體格は果して彼等よりも優秀であるか何うか、遺憾ながら吾人は如何に我身贔負に見ましても、我々の容貌體格、體力も亦甚しく彼等に劣つて居ると云はなければなりません。正直に公平に申すならば世界にも稀なほど劣等な體格であります。然るに世間には妄に自惚を言ふたり御國自慢をすることのみを以て愛國者だと信じて居る人がある、又僞學者の間にさへ往々曲學阿世の徒があつて日本人は偉い、日本の風俗習慣は何でも世界一である、眞に一等國であると云ふやうなおべつかを言ふものがある、西洋の御客樣は勿論出來得るだけ讃辭を呈するのが常である。然しながら斯樣な人々の言に依つて自ら慰めて居るならば、實に危險な話であると思ひます。今日は決して斯の如き子供らしい考をして居るべき時勢でない、明かに自國の弱點缺點を認めて、極力これを矯正排除して、眞に押されも引かれもしない、剛健な國民と成るやうに奮勵努力することこそ眞に忠君愛國の人と申すべきものであります。

それで前に言ふ通り我々日本人の今日の體格と云ふものは歐羅巴人に比して確かに劣つて居る、遙かに劣等であると云ふことは、これは事實であります。然しこれは永久に斯の如き狀態で到底彼等に及ばぬのであるかと云ふに、私は決して左樣には信じない、我々日本人はまだまだ何れの方面に向つても向上發達すべき素質を具へて居ると信ずるのであります。他の事は姑く措て論ぜず、現に玆十數年の間に、我國の女子の體格が良くなつて來たと云ふことは顯著な事實であります。近頃の女生徒は大抵母親よりも體格や姿勢が立派であると云ふことは、特別に調査するまでもない、殆ど何人も目につく所であらうと思ひます。而してこれは敎育の進歩、特に衞生的注意の御陰であると謂はなければなりません。而かもその體育、衞生的敎育は甚はだ不完全なもので、ま

だまだ改善の必要を認めるのでありますが、その不充分な、中分の頗る多い從來の體育ですら、既に此の如き目覺ましき良成績を齎らした一事に就て見ましても、我々日本人は單に學藝智識に於て歐羅巴人を凌駕し得べき材幹を有するのみならず、容貌、體格に於ても確かに彼等に比肩し、これを凌駕し得べき資質を具へて居るものと信ずるのであります。曩には支那的自尊の爲に、夷狄禽獸視して居つた碧眼紅毛の人種が、案外にも黒髮黄面の中華の自稱君子國よりも遙かに進歩した智識を有して居ることを知つて、遲馳ながらも必死となつて、これを追跡した結果、僅々數十年の間に殆んど彼等に追つくまでに到つたのでありますが、體格の點に就ては殆んど未だ顧みられぬ有樣である。これは一つは智識は勵みさへすれば追つき得る、否凌駕し得るに相違ないと云ふ自覺があつたが、體格は人種の相異で如何とも致方がないものと諦らめて居つたのでありませうが。それとも相變らず中華の民神州の人は夷狄禽獸よりも立派であると自惚て居つた爲でありませうか、恐らくこの兩樣の考があつたのであらうと思ひます。然しこれは何ちらも間違つた考である。今日の世の中に夷狄禽獸論を唱へて澄ましてゐる人もありますまいが、兎に角自分の缺點弱點を認めることの出來ないものは、到底進歩發達の望がない、所謂度し難いものであります。若し我々日本人の容貌、體格は實に萬國無比の立派なもので、西洋人などは下等であると定め込むだならば、元より何の憂ふる所もない、誠に結構なことで目出度いことでありますが、實際はこれと反對であるにも拘らず、斯樣な自惚を言ふに過ぎないとすれば、それは實に愚なる考である。正直に申せば、今日の所何う觀察して見ましても、我々日本人の容貌は歐羅巴人よりも立派であるとは申し難い、體格體力も確かに劣つて居ります。然るは彼此と口實や申譯や負惜みのやうな事を云ふて、自らを慰め、少年少女を欺きおだてるやうな學者や教育者がありとすれば、これは僞愛國者か然ら

ざれば少なくとも眞面目な學者ではない、或は自分は善しと信じて居るかも知れぬが、人の子を賊するものである、國力の伸張に仇をするものであります。我々は西洋人に劣つて居るぞと云ふことを明白に自覺せしむる必要があります。

が然し、又一方に於て我々日本人には何處までも進歩發達すべき彈力があり、如何やうにも改善し得べき立派なる素質があり、又今日の生物學、人種衛生學等の見地より見て、又實際上體質體格の改善が可能であると云ふことを國民一般に知らしめ、特に次代の國民たるべき少年少女の體育の上に最善の力を盡すと云ふことが最も必要なことであります。

惟ふに我國民をして眞に世界の優者たらしむべき動力は浮薄なる文學や哲學ではない、必ずや先づ國民の體質を金剛の如くならしむる所の衛生に俟たなければなるまいと信ずるのであります。而してこの眞の國民衛生を講ずるには政治も教育も宗教も文學美術も、悉くこの國家の一大目的の爲に寄與する所がなければなりません。その枝葉の點に至ては到底一朝一夕にして論じ盡すべき限ではありませんが、只茲にこの國家の一大目的を成就するについて何よりも大切なることは、一般婦人の衛生思想であります。例へば消極的衛生の方面に於て、甚しく國民の健康を侵害して居る所の結核病、花柳病、酒毒と云ふ如きものを一掃するには、婦人の衛生思想が發達せざる限りは、如何に學者が研究するも、如何に政府が衛生法を運用するも到底その目的を達するの期がなからうと思はれます。それは先づ第二として直接次代の國民を生み、これが養育の任に當る所の婦人にして衛生思想を缺いたならば、第一に育兒の法が誤まられる、此の如くにして、如何にして、剛健有爲なる國民が出來るのでありませうか、今日獨逸國民の驚くべき頑強の態度を見るにつけて、私は彼の國民の近代に於ける衛生的事業の效果を看過することが出來ない、殊に婦人等がその育兒上に非常の努力をなし來つたことを見逃すことが出來ないのであり

ます。

これを思ふて私はこの私立大日本婦人衛生會のある事を非常に嬉しく思ふと同時に、會員諸姉が願はくは皇國の爲に眞に本會の趣旨を賛せられて、益々奮勵助力せられんことを冀望して已まぬのであります。

叢談

蒲柳の質

佐渡　竹中成憲

何事を爲すにも「身體の弱き人は駄目なり」とは一般に言ふところ、最なる議論なれども、斯くの如く確定するは考へ物なり。

「獨活の大木」は折れ易しといへども折るゝ丈の理由なくむば折れず。「柳に風と」來れば折れ易き柳も却已折れず。人體に在ても此譬喩に漏れざるものあり。

出來肉體の發育と精神の開發は並行せざるものにして肉體の發育優等なるものは精神遲鈍なり、見よ何れの學校に於ても體操に巧にして運動會に勝を制するものは學術に於ては身體薄弱なるものに劣る。音樂に巧なるものは腦髓の作用鋭敏なるものと言はざるべからず。而して小學校に於てすら唱歌に巧なる小兒は多くは體格不良なり、宜哉『大男總身に智慧が廻り兼ね』とは日常の事實なりとす。所謂『チヨコ才子』なる者は惡事を爲す事尠からざるも怜悧なるには相違なし、而して此怜悧なるものは體格劣等なるものに多き矣。

中には素より身體強質にして精神腦力も完全なるものあり是は『鬼に金棒』といふべきにして此種の人の進むは勿論なり。小生は常に思ふ、上流に立つもの必らずしも偉きにあらず、格別のものにあらざるも健康なる爲に永生きし已を得ず上に出でたるものにして『ところてん』の押出しの如し。同時に薄弱者若し生命長からば此強者は上に出づる能はざるもの也

と。

『健康なる精神は健康なる身體に宿る』とは羅馬古代の學者ユーフエナルの金言ラテン語の『メンス、サナ、イン、コルポレ、サノ』を誤譯せるもの也。小生は此誤譯たる事を信ずる事久しき矣。只『健體に於ける精神』との意なりしを此く結び附けたるもの也。田中祐吉氏も小生の如く解釋せらる。

兎と龜と競走して龜の方が勝たりとはエソップ物語に在る話なれども事實在り得べき事なり。

田中祐吉君が筆にせられたるが如く王陽明、賴山陽、シルレルは肺病、生理學者チユボア、レーモンは跛、詩人レオパルテは佝僂病、歴史家ローマイエルは兩腕なし、トライチユケは聾、塙保己一は盲なり。其他晩年の馬琴の如きも一例ならずや。

賴山陽先生は五十一歲にして肋膜炎に罹り、二年後の六月喀血を始め同年九月遂に逝去せるが是即ち肺結核に繼症せるものなり、而して死するまで日本政記の著作を廢さず、江木晉齋の撰べる山陽行狀に依れば病急なるや曰く『我死方に逼れり』と然れども猶ほ眼鏡をつけ、政記を手にして删潤して止まず、我將に假眠せむとすと筆を擱くも眼鏡を脱せずして瞑すと。

ペルツ先生は身體强質にして身神共に立派なる純獨逸式の紳士なりき晩年病を得て頗る衰退即ち生來ならねど蒲柳の質の群に入れるものと謂ふべし、此時期に於て筆硯頗る努められたり、其死せらるゝ前夜令夫人の諫言も耳にせず筆を擱かず『予の生命は明日あるや否や分らず、今之を筆にせざれば意見を後世に傳ふべからず』とて夜業を止めず、遂に眞夜永眠の人となられたり、此時の情報は小生令夫人よりの手書に據り承知したり。其後の獨逸出版界の樣子を見るに人類學上の一大論文なりしと察す、此瞬間に於ける文章は必らずや平生のものに幾倍したる優美なるものなりと思はる、即ち肉體衰ふるの時腦の作用は大に亢進するもの也。即『人の將に死せむとするや其言善し』とも亦然るべき矣。

男爵加藤弘之先生は昨年を以て八十歳の高齢に達せられたるが十九歳の時より和蘭學を勉強せられ獨逸語の泰斗佐渡の人司馬凌海先生に先ち日本に獨逸語を開かれた、是が萬延元年先生二十五歳の時である。

因に記す、此加藤先生が獨逸語學を初めて日本に開いた功績として獨逸現皇帝より王冠第一等勲章を贈與されたのは明治四十一年八月也。

大貧乏の伜に苦學せられたる此加藤先生は決して強壯の人ではなかりしなり色々の病氣をやられた。十四歳にて赤痢に罹られたるが如きは何人もあり得べき事なるが元來生れられたる時母堂の健康良しからず、乳が出でず生計に困しまるゝ程の貧家なる爲め乳母も置けず主に重湯で育てられたる事なれば遂に薄弱なる體格となられたるなり。

四十歳の時脊に大癰を生じ二十回も切開されて初めて全快された、是も何人にも來る事を得るものであるがゆゑに敢て驚くには及ばぬが五十二歳のとき『肋膜炎』に罹られた、是は實に生命を短縮するところの大患である、果して二年を出でざるうちに先生は肺結核となられた。

其他七十歳のとき『胃潰瘍』に罹られ六七合も血を吐かれ翌年も其通り。

七十四歳の時は『膽石病』七十五歳の時は『氣管枝炎』(老人の本病は危險也)。

此外五十八歳の頃は『心臟病』で『狹心症』らしく殆んど死ぬやうな苦しみの『さしこみ』を折々やられた。

據之て見ると先生は實に多病の人で此の如く肉體が薄弱なる爲は神經系が發達したのである、由來『才子多病』といふが小生は既に二十年前に『才子多病』といふは『才子なるが爲に多病にあらずして多病なるが爲に才子なる也』といふ小論文を公にした事がある。

兎に角、加藤先生が蒲柳の質を以て終始一貫勉學せられ、十七歳を以て佐久間象山先生の門に入り二十歳にして父を失はれ、五十三歳文學博士となり、六十五歳男爵を授けられ、七十歳にして法學博士とな

られたる學問以外、健康の保存を驚く也。要するに身體薄弱なるものは決して落膽するに及ばず、充分なる注意を爲して勉強すれば決して強壯者に負くるものにあらず。

上記の加藤先生は攝生に注意されて眠る事と食ふ事の時間を規律的にせられ大學總長の時代には片道は步行せられ、私邸に居られても座敷の掃除のみならず庭の掃除も成るべく自分にてせられたのである。酒は先生生來御嫌である爲め用ゐられざりき。汎く世の中には之に類する例が澤山あると思ふ。以上述ぶるところ多少身體薄弱なる人の參考となるならば小生の幸也。新年の目出度き時に當り虛弱の人に一言を呈する事然り。

皮膚の色澤

醫學士　篠原昌治

吾邦では往昔から顏色のよいのを櫻色と申しまして、雪の樣に白いところへほんのりと淡紅色を帶びて居るのを理想的のものとせられて居ります。それは美といふ方面より看ますれば此櫻色が最もよいに相違ありませんけれど、之を醫學上より觀察しますれば、必ずしも櫻色なることを要するものではありません、而して色が白いとか黑いとか云ふことは大なる問題ではありませんけれど、顏貌が血色に富んで居ると云ふ事は實に結構なことでありまして、多少の例外はあると致しましても、それは一般に其人の身體が健康であると云ふことの表徵となるものであります、之に反して顏貌が暗黑色、土色或は蒼白色を呈して居る人を看ますれば、直樣其人が何か病氣に罹つて居るのではないかと云ふ事が連想せらるものであります、其故血色のよいと云ふことは其人の大なる誇りでありまして、誰しも血色のよくなる樣にと希望せぬ人はありません。

然らば如何にすれば血色をよくすることが出來るかと申ますに、元來人間は健全でありさへすれば血色

のよい方が本統であります、それが血色の勝れぬ樣になると云ふことは其人の身體の内に何處か不健全なところがあるからであります、其故血色のよくなる樣にと希望せらるゝ人は其血色をわるくする原因即ちその病根を除去することが最大切なことであります。

血色のわるいと云ふ内にも色々種類がありまして、單に身體の内を循環する血液の分量が少くなることもありますし、又血液の分量に變化はなくとも、血液の内には血色素と申しまして赤い色をして居るものがありますが、それが少くなることもあります、其他身體の内に何等かの病氣がありまして、其病の爲に生ずる毒物が血液の中に入りまして、其爲に血液の性質をわるくして、血色をわるくすることもあります。

血色をわるくする原因は極めて多數でありまして、一々之を列擧することは頗る繁雑でありますから、爰には唯其主要なるものだけに就てのみ申上げることゝ致します。

第一に貧血を起すものは身體の内の血液の少くなることでありまして、これは外傷によつて非常の出血があつたとか、分娩、又は痔等によつて多量の血液を失ふたとか云ふ樣な場合に起るものであります。一般に血が出ると云ふ事は非常に恐れられて居りますけれど、餘程の大出血にあらざれば、出血の爲めに直ちに生命を失ふ樣なことはありませんけれど、多量に出血しますれば、其後高度の貧血に陷りまして容易に恢復する事が出來ぬことがありますから、成るべく出血せぬ樣にすることが大切であります。それには傷を受けて其爲に出血が烈しければ直樣應急の手當、即ち止血繃帶を施しまして、血の止まる樣にし、分娩の時にも可成出血の少い樣に注意し、又痔のある爲に便通の後に出血する樣な場合には、速に醫師の手術を受けて、出血せぬ樣にすることが大切であります、其他の場合にても、それぞれ適宜の手當を致して、可成貴重の血液の一滴をも

失はぬ様に心懸けねばなりません。

第二　身體の內に寄生蟲が生じた場合にも貧血となるものであります、此寄生蟲には種々なる種類がありますけれど、最も多きものは蛔蟲十二指腸蟲、條蟲等であります、此等の蟲は人間の腸に宿りまして、人體に必要なる滋養物を吸收しますから、其人は非常な貧血となります、然し單にそれのみでなく、此等の寄生蟲が排泄する毒物が血液の中に入りまして、種々の病狀を來すこともありますけれど、初めの間は唯貧血だけでありますから、身體に何處もわるい處はないけれど、唯血色がわるいと云ふ樣な場合には、寄生蟲が生じたのではないかと云ふ事を考へて醫師によつて大便の檢査をして置く必要があります、それは若し此等の寄生蟲が居りますれば、蟲は出て來ませんでも其卵子が大便の中に出て來るものでありますから、大便を顯微鏡で檢査すれば、寄生蟲の有無は直樣判然するものであります、最も貧血の場合に大便の檢査もしないで、直樣驅蟲劑を用ゆる人もありますけれど、元來貧血は寄生蟲のみによつて起るものではありませんから、其原因を確めないで驅蟲劑を用ゆるのは多少危險でありますし、又たとへ其貧血が寄生蟲の爲であつたと致しましても、大便の檢査をしないでは寄生蟲の何れの種類の爲かと云ふことも分りませんから、如何なる驅蟲劑を用ゐてよいかも分り兼ねます、其故一應糞便の檢査をした上で蟲を下す樣にする方が安全であります。

第三　血液そのものゝ病氣、たとへば白血病、又は惡性貧血症と云ふ樣な病によつて血液の性質がかはりまして、其爲に貧血となることがあります。此內でも白血病の時には、脾臟が大きくなり、又惡性貧血症の時には、血液を採つて檢査すれば、普通の血液には見られぬ異つた、血球があるものであります、然し斯る病氣にかゝりました際は、醫師の診察を受けて適當の治療を施すより外には致方もありません。

第四　結核の初期にも、貧血だけが來ることがあります、結核は末期になれば常に高度の貧血を來し、顏色蒼白色となりまして、一見その肺病患者であると云ふことが分る程でありますけれど、そう云ふ時期でなく未だ患者は、身體に何等の異常も感せぬ時に既に貧血を來し、顏色がわるくなることがあります、元來結核は、肺、喉頭、腸、腎臓膀胱、腺、皮膚、骨等種々なる部位に生ずるものでありまして、其何れの部位に起りましても、結核にかゝれば必ず血色がわるくなるものであります、けれど殊に氣管枝腺の結核の如きに於きましては、充分精密なる診察を致しましても、それが結核であると云ふ事がよく分らないで、唯少しづゝ痩せたり、又は血色がわるくなつたりすると云ふ樣なことがあります、其故自分にも別に身體に何等の異常もなく、醫師の診察を受けても病氣とてもなく、他に貧血を來すべき原因の見出されぬ樣な場合には、或は隱れたる結核ではないかと云ふ事も考へねばなりません。

第五　腎臓炎の時には常に血色がわるくなるものであります、それも病氣がすゝんで、身體に水腫が生ずる樣になれば、腎臓炎であると云ふことは直樣分りますけれど、腎臓病の極めて輕症のものであつて、未だ何處にも水腫とてもなく、唯尿の中に少量の蛋白質を排尿するだけのことがあります、然るに人間の尿は平時は檢査することがありませんから、斯る病氣に罹つて居つても其を知らないで、顏色の勝れないのは何の爲であらふかと云ふて心配して居ることがあります、其故血色のわるい時には、一應尿も檢査して置くことが大切であります。

第六　惡性の腫瘍たとへば、癌腫の出來た樣な場合にも貧血が生じます、それも程度がすゝみますれば、惡液質と申しまして、一種特有の皮膚の色を呈しますから、それを見たゞけでも直ちに分る樣になりますけれど、癌腫の初期で、殊に胃癌の樣な外部から見えない處にありまして、未だ餘り大きくない爲に、觸るゝことも出來ず、只少し胃の工合がわるい

だけであるのに、血色が著しくよくないと云ふ様な時には、それが癌腫の初めであることが屢々あります。

私は嘗て、患者を診察する爲に、毎回行つて居つた家の主婦が、非常に血色がわるかつたものですから心配しまして、何處かわるいことはないかと聞きましたけれど、其人は少しもわるい處はないと申ますから別に診察することも致しませんで置きましたところ、一日急に非常に多量の吐血を致しました、多分其人は、慢性の胃潰瘍に罹つて居つたのでありますけれど、普通の場合の様に胃に烈しき疼痛もなく、從て其患者は少し胃の工合がわるいけれど、別に診察を受ける程のものでもないと考へて居て、斯る危險な病氣が潜んで居ると云ふことは少しも氣が附かないで過して居たものと見えます、若し其人が自身の顏色のわるいと云ふ事に氣を止めて、充分なる診察をも受け、又その血色がよくなる迄治療もすると云ふ様でありましたならば、斯る危險な病氣を未前に豫防することが出來はしなかつたであらふかと思ひます。

既に一定の病氣があつて、其上貧血して居る場合は、申迄もないことでありますけれど、たとへこれぞと云ふ程の病氣のない場合でも、皮膚の色澤のよくないと云ふ事は大に注意せねばならぬことゝ存じます、例へば生命保險の診査を致す様な場合に於きまして、保險申込人の身體に少々病氣がありましても、其病の性質によつては、何等の顧慮する必要のないこともありますけれど、別に病氣はないけれど、唯皮膚の色澤がよくないと云ふ様な人は、却て危險が伴ひ勝ちのものであります。其故私はたとへ、其人は特に病氣と云ふ程の事がないに致しましても、血色のわるい人は可成契約を締結しない様にと云ふ意見を持つて居りましたけれど、それでも偶には血色の勝れぬにも係らず、保險契約の條件に適合して居る爲に、契約する様になつたものもあります、然るに斯る人の内には、體格檢査の時には、少しも豫期

することの出來なかつた病氣を發しまして、數年ならずして死亡するものが比較的多くある樣であります、其故此血色のよしあしと云ふ事は、其人の生命の上に頗る重要な關係を有するものかと考へられます。

それでは血色のよくない人は如何にすればよいかと申ますに、血液を多くする藥は非常に澤山にありまして、其內には全く效力のないものもありますけれど、又多少の效力のあるものもあります、然し藥の力のみに由て血液を多くすると云ふことは到底望むことは出來ません、其故血色のよくなる樣にと思へば、先づ第一に貧血を起すべき原因を充分に探究して、之を除去することが大切でありまして、既に其原因がなくなつたならば、其と同時に身體を健康にする樣に、生活狀態を規則正しくし、適度の運動を行ひ、滋養物を攝取すると云ふ樣なことが必要であります、斯くして身體が丈夫になれば自然血液の量も增して、血色もよくなるものであります。

斯る攝生法を行ふた上、更に補血劑を用ゐると云ふことは結構なことでありますけれど、血液が少いからと云ふて、補血劑さへ用ゐれば、血液は自然に多くなる樣に考へて、藥劑にのみ信賴し過ぎると云ふことは大に愼まねばならぬことゝ存じます。

――・・・・・――

流行性感冒

莊司秋次郎

流行性感冒、即ち「インフルエンヅア」と申しますのは、名の如く「インフルエンヅア」菌といふ黴菌に依て流行性に來る所の病氣であります、最も此の黴菌のみとは限らず、他の種類の黴菌も混じて流行に加勢をするやうな趣もあり、又他の黴菌のみでも同じやうな病狀を現はすこともありますが、先づ普通「インフルエンヅア」菌が主になつて、この流行を來すものと看做されて居るのであります

この病氣は病人から直接に傳染し、又器物などから

間接に傳染するのみならず、流行の際には何處から何う來るか分からぬのでありまして、その蔓延の速力の早いのみならず、その擴がり方も非常な廣大の地域に及ぶことがあります、傳染病や流行病の歴史で見ますると、「インフルエンツア」は屡々歐羅巴全土を侵し、それが露西亞、シベリアを經過して暫時の間に日本まで襲來し、殆んど日本全國に流行したこともあるやうであります。徳川時代の中頃以後に奇妙な名のついた風が屡々流行致しました、例へば猪狩風、谷風、お駒風などと云ふのでありますが、これは非常な勢で流行しましたので、その頃世間に噂の高かつた事件或は人物の名などを病名につけたのであります。風流と申せば誠に風流なわけで、これが又歌俳諧は申すに及ばず、繪にも畫かれ、甚しきは芝居にまで仕組まれて居ると云ふ有様でありますから、その風の如何に甚して流行蔓延したかが想像されるのであります。但しこの中にも「インフルエンツア」のみならず窒扶斯のやうなものも混ざつてゐたのでありませう。

「インフルエンツア」は、その流行の度毎に病勢の強いこともあれば弱いこともあり、その病氣の型も種種に異つて現はれて參るものであります。普通最も多いのは主として呼吸器を侵すものでありまして、加答兒型と申して居ります。卽ち鼻加答兒を起して鼻腔がむづ／＼してクサメが出る、鼻汁が出る。結膜炎を起して淚が出る。眼脂が出る。咽頭、喉頭から氣管枝までも進んで盛んに咳嗽が出る。喀痰が出る。それから延いて肺炎、肋膜炎などを惹起すことも珍らしくありません。

次には僂麻質斯型と申しまして、主に腰や四肢に疼痛を起すことがあります。

それから胃腸型といふて專ら嘔吐、腹痛、下痢などを起す場合があります。

その他、腦型と申しまして、種々の神經症狀を起し一時精神に異常をおこすやうなこともあります。

斯樣に區別をすることが出來ますけれども、これは

谷流行時の特に著しい性質を擧げたのでありまして、右の諸型の間には互に移行がありまして、何時でも割然と異つたものではありません、又一つ型の中でも輕いのもあり重いのもあり、又周圍の狀況並びにその人に依て、輕いものも重くなり、その間には種々の相異が出來て參ります。重症の「インフルエンツア」と申しますと、大抵は只の感冒として侮り或は不攝生をして重症にし、最重症に陷つたものであります。

何れにしましても大抵惡寒がして、ひどく頭痛を覺え、身體が惰るく、腰や四肢の筋肉又は關節に疼痛があると云ふやうな症狀で始まるのであります。熱は初の間は普通左程高くもならず、通常は先づこの位の事で五六日も經ちますと速かに或は徐々に熱は去り、恢復期に向ふものでありますが、この時に注意を怠りますと二三日の後に再び後戾りをして、今度は前よりも重い型の「インフルエンツア」の症狀を呈し、種々の合併症を起し、特に「インフルエンツア」肺炎とか肋膜炎などを起し易いものであります。その他化膿中性耳炎とか、極めて頑固な神經痛などが始まり、尚ほ種々の危險な病氣がつけ狙ふやうになります。「インフルエンツア」は本病そのものよりも、この合併症が恐ろしいのであります。風は百病の本とか、萬病の本とか申しますのは、恐らくこの「インフルエンツア」を等閑にして、重症の合併症を起すことを云ふのであらうと思ひます。

最後に豫防法と療法を申上げねばなりませんが、實は「インフルエンツア」の確かな豫防法とては無いのであります。それで先づ元來虛弱な人、感冒に罹り易い人、特に老人などは、流行時には成るべく外に出ぬやうに、只天氣の好い日に外出する位に止めるが宜しからうと思ふのであります。

療法とても特別の法はありません、先づ食物に注意し、その他は熱とか咳嗽とか頭痛とか、その場合に應じてそれ〳〵適當な手當をするまでのことでありまして、それは醫師に任せるに限りますが、只玆に

一つ注意すべきことは、先づ「インフルエンツア」に取つかれたと思へば早速牀に就くことであります。これは或は特に申しませんでも、惡寒がしたり何處となく大儀でありますから自然牀に就くことになりませうが、それよりも大切な事は全く再發の危險が去るまで我慢して牀に就て居ることであります。大抵の人は熱が下り、特別に苦痛が無くなれば直ぐ起きて外出をする、又は仕事を致す傾がありますけれども、これは前に申した理由に依て往々失敗し得をする考で甚だしく損をすることが多いのであります。食物は軟い粥のやうなものが宜しいのであります。それから茶でも、妙振出しでも、「カミルレ」浸でも、汗を出すやうな茶劑は宜しい、凡て盛んに汗を出しますと餘程樂になるものであります。種々の解熱劑を濫用する人がありますが、これは醫師の處方に依らなければ、大なる過を來すことがありますから、愼まなければならぬことゝ思ひます。

育兒

兒童の養護

ドクトル　三田谷啓

健康の子供の養護は一通り其の法則を心掛けて居ればそれほど六ケしいものではない。子供の中で生れてから一年の間に死ぬるものゝ數は人生の各年齡級を通じて最も著しいものである。それであるから幼兒一年乃至二年の幼兒看護法は殊に必要である。そこで以下生後一年乃至二年の幼兒の養護について大體を述べてみやうと思ふ。

これには兒童の身體發達の事を少しく述べて置く必要がある。

兒童身體の發育

身長は生後第一ヶ月に於ては凡よ四仙迷延び、それ

より後にはその比例が少なくなるのである。生後第二年に於ては一ケ月に一仙迷宛延びるのである。

體量は生後始めての四ケ月間は一日に二十五瓦の平均で增して行く。其の後にはその增し方が元よりも少なくなる。一年の終りになると一日に五瓦宛しか體重は增して行かぬ。一年の終りに於ては丁度六千瓦體量が增すのである。體重を計算するのに次の式を用ゆると簡單で便利である。

第一年　月數 × 600 瓦 + 生後直後の體重

第二年　月數 × 500 瓦 + 〃

頭部の發育は生れた時には未だ完全して居らぬ。頭の周圍は生後第一年に於て三十五乃至四十五仙迷である。頭蓋骨は生後の一ケ年は充分固定しない。顋門は見ることができ又觸れることができる。之が縫合されて觸れぬやうになるは凡そ九ケ月乃至十四ケ月の間である。若し二ケ年以上に渉つて倘ほ之が閉ちない場合には病的と見るのである。

大便は生後四五日に及んで通常の性質となる。普通子供が母の乳を飲んで居る場合大便の性質は液狀で丁度軟かな粥の狀態で、色は黃色である。

幼兒か牛乳を以て育てらるゝ場合には人乳の場合よりも大便が乾いて居て帶褐黃色で、臭氣は人乳のものよりも餘程不快である。大便の量は人乳に於けるものよりも多い。

尿は生後第一日に於ては僅かであるが、次第に增加し、生後六七日頃になれば、飲用量の六十乃至七十%が尿になつて出て來る。尿の出る回數は一日に十二度乃至二十四度である。生後第一年に於ては大便並に小便は睡眠中に排泄されることが屢々である。

眼は初生兒に於て見えない。併し全く盲の有樣ではないのである。初めは日の光線が子供には強過ぎて明るい處に眠らせるとまばゆがるが、二ケ月も經つと光つたものを見ることができるし、三ケ月になると一定の物を見詰め、進んでは手で物を掴むやうになる。

運動　子供は初め一定の目的を有せずして運動をす

る。殊に手足の如きは始終動いて居るが、此運動は特別の目的を有せずして行はれるのである。不隨意運動と稱するものは之である　併し幼兒が段々生長して凡そ四ケ月にもなると自分で手を出して物を掴むやうになる。また歩けるやうになると歩ひて行つて物を取るのである。五ケ月乃至七ケ月になると他人の助けを得て立つことができる。それから自分の手で何かほかのものを支へて起つ。其の次に平均點即ち身體の中心點を維持することを學び、それから物を使つて歩むやうになるのである。普通の子供では生後十二ケ月頃になると自分で歩き出すやうになる。

○味覺は初生兒に於て著しく發達してゐる。乳の味は早くから幼兒が知て居る。若し何か他のものを持つて行くと直ちに見分ける。例へば母の乳房に辛いものを塗つて置けば子供は妙な顔をする。或はこの爲めに啼くのである。子供は甘いものを好く。即ち甘糖で、苦いもの、酸つぱいもの、鹽辛いもの、辛いものは好んで取らぬ。幼兒が長じて一年ほどになると自分で好きな物を吟味するやうになる。

○笑は一種の表情運動である。初めは幼兒は笑ふことすらできないのである。唯幼兒の表情は啼泣のみである。痛くても、餓えても、寒くても、暑くても啼くのである。即ちこの泣くといふことが自己の有する唯一の武器で、この武器を以て自己の不愉快を他人に示すのである。然るに幼兒の精神生活が進んでくると茲に笑といふ表情が現はれてくる。初め笑の表情の起るのは生後は約四五十日の時である。尤もこの時代に現はれる笑は極めて輕微なもので、顔面筋肉の一部が収縮するに止るのであるが、益々精神が進んでくるに従て、笑の表情はその程度を增し、遂には笑につれて一種の音が伴ふやうになつてくるのである。それからまた幼兒には言葉を以て自分の意思を發表する働が表はれてくる。併し初めは極めて簡單な音で、あゝとか、おゝとか、いふ單音であるが、次第に進歩して之が意味のある言葉になる。

例へば魚をとゝとか犬をわん〳〵といふやうにして物の名詞を覺えてくるのである。それから次第に完全な言葉になるのであるが、それまでには尚は多くの時日を要するのである。一ヶ年の終り位になると人の言葉をまねて色々の事を覺える。

○齒牙の發生は看護者が注意して居るべきものゝ一つである。乳齒の發生は凡そ六ヶ月から二十四ヶ月の間に終はるのである。その發生の順序を云ふと大體次の如きものである。

第一切齒	六乃至八ヶ月
第二切齒	六乃至九ヶ月
第一大臼齒	十二乃至十五ヶ月
犬齒(角齒)	十八乃至二十ヶ月
第二大臼齒	十乃至二十四ヶ月

○永久齒の發生は七年から初まり十五六年に至つて終はるのであるが、第三大臼齒(智慧齒)は十五年乃至三十年の間に生へるのである。併し永久齒のことは茲では省く。

乳齒の數は上列が十個下列十個總計二十個である。乳齒の生ずる場合に種々の病的症狀が表はるゝことがある。例へば發熱、咳嗽、下痢、痙攣、發疹等が表はれることがあるが、併し多くの場合には何等の障碍なしに經過するのである。

兒童の看護

初めにもいつた如く看護の惡い爲めに幼兒の健康を損することがあるから看護の原則を知つて居ることは必要である。以下必要なものを個條書にして話さうと思ふ。

一、○清潔　之は幼兒看護上非常に必要なものである。此の清潔といふことは肉眼的にも、顯微鏡的にも必要である。病的黴菌は空氣、土地、塵埃、水、榮養品、皮膚、爪、大便等に含まれ易いものであるから、此點に於て注意しなければならぬ。黴菌が身體に這入る門戸は口、鼻、肛門、生殖器(女子)等の外外傷等である。幼兒の看護者は第一自己の手を清潔にすることが必

要である。

その次には幼兒の身體を清潔に保つことである。即ち入浴させることが主である。幼兒の皮膚は軟弱であるから餘り溫度の過ぎた湯に入れることはよくない。生後一年位は毎日幼兒を入浴させて其の身體を清潔に保つやうに心掛けねばならぬ。その際幼兒の手背、肘關節、肛門部、内股部等は殊に注意をして洗はねばならぬ。その外頸、腋窩、生殖器部等もやはりよく清潔を保つために洗ふことが大切である。

顏面及び頭部は入浴の際特に注意して洗はねばならぬ。顏面は「ガーゼ」で初め眼を拭ひ、口内を拭ひ、それから顏面全體を拭ふのであるが、眼と口は特別の「ガーゼ」で別々に拭ふのである。また耳は入水を避ける爲めに綿の栓をして置けば便利である。顏面の清潔に用ゆる湯は入浴中の湯を用ゐず、別の湯を用ゆるやうにしなければならぬ。頭部の清潔を怠る爲めに皮膚の發疹を見ることは屡々である。始終清潔にして置けば是等の發疹を防ぐことができるのである。

入浴の目的は凡そ次の二つである。

第一は清潔である。即ち大小便は排泄されて身體に幾部分附著し不清潔となるからである。また汗、塵埃等の爲めに大小便の附著した部分が分解して、是が疾病の原因を爲すことがあるからである。

第二は入浴に依つて血液の循環を盛んにすること、心臟筋肉を強くすること、物質交換を盛んにすること、兒童の身體を強固にすること等である。

尚は一二注意すべきことは入浴に使用する器具は用に臨んで一度熱湯で洗つて置くこと、それからまた母の「シャツ」又は敷布等は幼兒の入浴の際に用ゐてはならぬ。入浴の時間は初め約五分間、三ケ月後にもなると十分位が適當である。幼兒に入浴させる時間は午前中で、第一吸乳後三時間位で適當である。既にして湯が濟むと乾ゐた布の上に幼兒を乘せ、濡れた處を充分に拭ふのである。此際強く摩擦してはいけない。著衣の前には皮膚の摩擦し易き處又は排

泄物のために皮膚の炎症を起し易き處例へば肛門周圍、生殖器部、頸、腋窩等には白い粉末を適當にふりかけて置くと宜い。此の目的に白陶土等を用ひるゝのである。

（以下次號）

活動寫眞と父兄の注意

活動寫眞は今より凡そ二十年前卽ち一千八百九十六年佛蘭西リオンの人リユ・ミエールといふ人によつて發見された。其の後此術は著しく進歩して今日に至つたのである。今日亞米利加に於ては活動寫眞館が一萬二三千に達し、毎日の入場者は百萬人を數ふるといふことである。この入場料の年總額は四億圓に上つて居る。又獨逸に於ては活動寫眞館は三千以上を數へ、入場料の總額は一年一億五千萬馬克を算するといふ。これ等を見ても如何に活動寫眞が長足の進歩を爲したかがわかる。昨年私が調べた處によると活動寫眞の數は京都に十、大阪に二十三、東京に五十八、これを歐洲の大都會に比ぶれば、其數は少ないけれども、我國の如く娛樂機關の少ない都市に於て、これ丈けの發展をしたのは大したものと云はねばならぬ。何故に此の如く活動寫眞が到る處に著しく發達したのであらうかといふと其れには左の如き理由がある。

一、寫眞が動いて次から次へ進捗して行くこと、

二、活動寫眞の材料は人形其他の者で成立せず、人間其者が行動して組立てられて居ること。

三、觀客の好奇心を滿足させること。

四、廉價で觀覽し得ること。

私は活動寫眞の種類或は「フヰルム」の製造等に關することを省き直ちに活動寫眞と兒童の事に就て父兄の參考として少しく述べて見たいと思ふ。

先づ有害の方から論じてみよう。

今日我國で行はれて居る活動寫眞の「フヰルム」は殆んど悉く成人の爲めに作られたのである。又觀客の好奇心を滿足させ且つ煽動させる爲めに何かして

珍奇の者を製出すると、活動寫眞經營者は唯營利の外に何者も顧みざることゝ等が不利を生む理由である。具體的に兒童に及ぼす活動寫眞の害は之を身體的及び精神的方面に分けることができる。

一、身體的方面　活動寫眞は迅速に繪が進捗する爲め幼弱なる兒童の視神經を刺戟して、之が腦に傳はりて疲勞を起す種となるのである。例へば頭重や、頭痛を起すが如きことである。又日本の如く夜遲くまで子供の入場を許して居る活動寫眞館が存して居る爲め兒童の睡眠は妨げられる。其結果子供は神經質になり易いのである其他又傳染病に感染する機會を作る。尙は忘るべからざる害は空氣の不潔である。神戶で先き程調査せられた處に依ると、第一の活動寫眞館では九分の入場者があつた場合に空中炭酸の含量は一・三八「プロミルレ」他の寫眞館は同じく九分の入場者の場合に炭酸含有量は一・二二「プロミルレ」有つた(田村邈太郎氏報告に據る)是等の量は已に非衞生的な領域に進んで居るのである其の害の少なからざることは申迄もない。

二、精神的方面　好奇心を挑發させ暗示を與ふることが精神的方面に於ける害の表はるゝ基ゐである。兒童の觀念は成人の如く發達したものではないから、斷片的「フキルム」を結合して了解することは困難である。併し兒童は前後の連絡を發見するため著しく頭を費すのである、感情生活に於ても著しい影響を受ける。殊に思春期の兒童に對して及ぼす影響は著しいものである。卽ち兒童は惡性の「フキルム」によつて刺戟性になり、或は恐怖心を起して著しく神經性になることがある、意思生活に及ぼす活動寫眞の害も決して尠いものではない。卽ち兒童は暗示を受けて惡に對する抵抗力が大に少くなり、自から進んで惡事を働くに至るのである。

右に述べた弊害をもう一度箇條書にして云つて見ると次の如くである。

一、活動寫眞によりて兒童の收得する想像力は書物談話等に比して遙かに强い。

二、長い續き物の劇でも活動寫眞であれば、僅か十分二十分で終はる。即ち大きな内容の者を知少の時間に見せるのであるから、子供が映畫の間に考へる隙が殆んどない。それでも強いて前後の連絡を取らんとする爲め精神の緊張は著しいものである。

三、後繼性暗示作用は弊害の最も恐ろしいものである例へば恐怖、悲哀等のもので是れは全く兒童が判斷するに隙がないからである。

四、犯罪的行爲が活動寫眞の誘因で表はれた例は澤山ある。活動寫眞は犯罪の方法を教へる材料を提供して居る。

五、生殖方面の弊害。日本の活動は淫猥な繪を見せた上に活動の辯士が煽動的口調で説明をするから、思春期若くはこの時期に近づいて居る兒童の精神を害することは著しいものである。

六、動物虐待其の他の惡戯等も活動寫眞の暗示を受けた爲めに行はるゝことが屢々ある。

その外何は數へ來らば活動寫眞の弊害は他の方面にもあることであらう。

* * * * *

活動寫眞の利益とする點は主として直觀的作用を應用するに在る。例へば歷史、地理、動植物、鑛物、工業、自然、農業、商業、風俗、習慣等の方面に於て之を善用することが大切である。活動寫眞の眞價は玆に存するのである。

活動寫眞を善用することは反す〴〵も望ましいことである。今日の如く殆んど惡用の一點張りでは折角の發明も何等の恩澤を受け得ざるのみならず、反て弊害の基ひとなるのである。之を要するに今日當面の問題は如何にして活動寫眞を善用するかにある。

私は活動寫眞善用の方法として次の如き意見を持つて居る。

第一、には警察で普通の子供を活動寫眞館に入場を禁ずること。それと同時に兒童自己の爲めに特別の設備を設くること。この場合に注意さるべき要點

は「フヰルム」の選擇、時間の制限（晝間入場、閉館時間の短縮、夜間入場の嚴禁）、館内の衞生的設計等である。この爲めに教育家と衞生家との協力を要すること。例へば兒童專用の活動寫眞館ができるとこれを應用して教育者が子供を携へて教科の補助とすることもできる。獨逸等に於ては多額の補助を爲してこの種の兒童專用寫眞館の經營者を奬勵して居る。かゝる方面に早く着眼して文明の產物を利用するやうにありたいと切に私は希望して居るのである。

終に臨み尙は一言したいことは日本の父兄が活動寫眞の害惡を認めて幼少の童女を連れて入場せぬやう注意せらるべきことである。殊に夜中遲くまで不潔の空氣の中に子供の精神を興奮させて置くことは一種の兒童虐待である。

家庭衞生

傳染病の潜伏期

傳染病と云ふものは、その病原菌が體内に這入ると直ちに症狀を發するものではない。その間には幾時間、幾日或は幾月かの間、格別の症狀を發せずに居る時期がある。譬へば爆發藥の口火のやうなもので、口火を點てから爆發するまでに暇がある。その口火の燃えて行く間の時間が導火線の長さに依て異ると同じく、病原菌が體内に侵入してから、徐々に或は急速に繁殖して、或は炎症を起し、毒物を製造して、愈々攻擊の準備を整へるまでには、その病原菌の種類に依て各々一定の時日を要するのである。この期間を傳染病の潜伏期といふのである。

斯樣なことは何も素人が知つてゐる必要がないと思

はれかも知らぬが、決してさうでない。例へば自分の家の子供の友達が實扶垤里に罹つた、昨日まで一緒に遊んでゐたとする。これは既に傳染したかも知れぬ。此際實扶垤里の潛伏期が幾日間位か知らなければ今日病狀を發してゐなければ平氣で居る。然るに此時既に病はその兒の咽頭に口火を放つて居ることがある。注意さへすれば早く氣がつき、直ちに手當を加へることが出來るから、從つて重症に至らず或は早く輕く治癒する。或は又これとは反對に潛伏期を知らなければ、子供の友達が實扶垤里に罹つたと云ふことを聞くと、妄に心配をして、一月も二月も神經を惱すと云ふやうなことになる。他の傳染病患者に接したやうな場合でも、その傳染病の潛伏期を承知して居れば、その間注意を怠らず、或は豫防注射をするとか、その他の豫防法を講じ、その期間が過ぎれば、妄に心配することなく安心をすることが出來る。斯樣なわけであるから、各傳染病の潛伏期を知つて居ることは、自分並に周圍の人々に對して、豫防治療上、直接間接に多大の效があることである。依て家庭衞生上必要の事項として、玆に重要の傳染病の潛伏期表を揭げることにする。

傳染病潛伏期表

麻疹	八日乃至十四日（平均十日）
腸「チフス」	二週乃至三週
「パラチフス」	十日乃至十五日
「チフテリヤ」	二日乃至七日
赤痢	一日乃至八日（平均二日）
痘瘡	十日乃至十五日
猩紅熱	三日乃至七日（平均五日）
「コレラ」	一日乃至四日
「ペスト」	二日乃至七日
發疹「チフス」	八日乃至十七日
再歸熱	五日乃至八日
「インフルエンザ」	一日乃至三日
水痘	十三日乃至十七日（平均十四日）
恐水病	二日乃至八日

流行性腦脊髓膜炎	四日乃至五日乃至十二日
丹毒	一日乃至二日乃至八日
百日咳	五日乃至六日
「マラリヤ」	六日乃至十二日乃至二十一日
黴毒	二十日乃至三十日乃至四週乃至十二週
種痘	三日
淋疾	一日乃至四日乃至八日
軟性下疳	二日乃至三日
破傷風	六日乃至十四日

呼吸法

呼吸といふものは生理上非常に大切な作用である。呼吸をして居ると云ふのは、生活てゐると云ふのと同じ意味であつて、氣息の根の續く限りとか、氣息が絶えたとか云ふ時の氣息と、生活甲斐がある、生活物など丶云ふ生活とは、本は同じ意味の語である。これを以て見ても呼吸は如何に重大なる生理的機能であるかゞ分かる、實際呼吸が止まれば、煖爐の空氣の入口と煙突の出口とが塞がつたと同じく、我々の體內の石炭たる榮養物は燃えなくなつて仕舞ふから、冷たくなるより外に仕方がないが、この煖爐の空氣の通ひが惡い、又煙のぬけ路に故障があれば、それだけ石炭の燃え方が惡く、完全な煖爐の用をなさぬのみならず、不經濟で且つ煖爐の所々に破損を生じ易い。これと同じわけで、呼吸が止まれば死ぬるが止まらずとも呼吸に故障があれば、必ず身體に具合の惡い所が出來て來る、例へば鼻が惡いとか咽頭が惡いとかいふだけでも、頭痛がしたり、或は精神の發育を害したりすることがある。喉頭、氣管枝、肺等の呼吸器に病氣があれば、無論全身の健康を害するが、左樣な病氣はなくとも單に呼吸の仕方が惡いだけでも、全身の生理機能が完全に行はれぬことになる。從つて全體に弱く、種々の病氣に侵され易くなる。而かもこれは不斷の事であるから、長い間

には知らず識らず多大の害を受けることになる。尠なくとも非常に損をするのである。その損害の程度は今迄行ひ來つた不適當な呼吸の仕方を改めて、正しい呼吸をするやうになつて始めて分かるのである。

第一には口から呼吸をする人がある。これは鼻に病氣があるか、然らざれば甚しく精神の鈍い人の特徴であるけれども、又往々只習慣で口から呼吸をしてゐる人がある。これは惡い習慣である。何故ならば、鼻から呼吸さへすれば、鼻腔の内には澤山鼻毛と云ふものがあつて、外から吸込まれる塵埃は皆これに止められ、濾過た空氣のみが奧の方に行くことになる。倘は鼻腔の内は外から見るとは異つて非常に廣く且つうねつて居るので、冷たい空氣も咽頭に行くまでには程好く溫められ、乾いた空氣も程好く濕氣を含むやうになる。これが爲に何の位咽頭や肺臟などが保護されて居るか分らない。若し口から呼吸をするならば、塵埃、その中には種々の黴菌も含まれて居るが、これが直接に咽頭まで行く、肺の方へも行くのである。冷たい空氣、乾燥した空氣も咽頭から奧の氣道を刺戟する。斯ういふわけであるから、口から呼吸する癖の人は速かにこれを改めて必ず鼻で呼吸をするやうにしなければならぬ。鼻に病氣があるならば早くその療治をすることが必要である。精神の鈍いものは致方もないやうなものではあるが、鼻や咽頭が惡い爲に精神の鈍くなつてゐるものもある。殊に小兒に於ては往々あることで、鼻や咽頭の病氣を治すと、今まで劣等生であつたものが、暫時の間に優等生に變じ、從來の愚鈍らしき顏貌も忽ちにして聰明らしき顏つきとなることがあるから、小兒に於ては大に注意を要する事柄である。

次には姿勢が惡いと、正しい十分の呼吸が出來ない。所がこの姿勢の惡い人が非常に多い、特に婦人には姿勢の正しくない人が頗る多い、從つて呼吸の仕方が大抵不完全である。これを改めることが必要であらうと思ふ。一言に云ふて見れば、肩をすぼめて、

腰を屈げて胸で淺い呼吸をして居る。これは正當でない胸か腹に疼痛のある病人の姿勢である。正しい充分の呼吸を營むには何うしても體を眞直にして、多少胸を張るやうにすることが必要である。これが又健康の人の普通の姿勢である。常に病人の姿勢を取つてゐて健康を欲するのは矛盾した話である。婦人が姿勢を正しくし、呼吸を正しくするならば、恐らくこれだけでも持病の頭痛、血の道、便秘などゝ云ふことが大部分無くなるであらうと思はれる。

近來何式呼吸法とか、誰式靜坐法とか稱して種々の呼吸法が流行してゐるやうであるが、數息法とか、調息法とか云ふことは昔から唱へられ、又實行されて居るので、特に坐禪の行儀の如きは全く立派な一種の呼吸法である。孰れにしても正しい呼吸には正しい姿勢が必要な條件である。只從來不正の姿勢、不正の呼吸をして來た人が、急にこれを改めやうとする場合には、往々過劇に失し、兎角無理になる傾があるから、これは注意を要することである。それから病氣に罹つて居るものが、何式呼吸法が良いと云ふ噂を聞くと、その病氣の何たるを問はず迷信的に而かも無法にこれを試みて害を招くものがある。これも氣をつけねばならぬことである。要するに風變りの特別な不自然な方法は必要でない。特別の病氣の時、例へば肋膜炎の後などに、醫師が特別に深呼吸法を行はしむるやうな場合は別として、茲には普通の健康を有して居りながら、不自然な不適當な呼吸をして居る人に、自然的に適當に完全な呼吸をなすやうに勸めるのに過ぎない。この事に就ては二木博士が大に研究せられて、嘗て婦人衞生會で講演されたこともあり、本誌に掲載されたこともあつたが、同博士の呼吸法の說明及び注意は誠に適當で、要を得て居ると信ずるから、更に同博士の著述中より、その所謂腹式呼吸法の要領を左に紹介することとする。

腹式呼吸法（醫學博士二木謙三述）

本法は胸式呼吸と同時に、腹筋と横隔膜とを動作せしむるものにして、人工的作爲法に非ずして、生理的機能を完全に營ましめ、惡習慣により失はれたる能力を、正常自然の狀態に復せしむる良法なり。

主なる目的は、疾病を醫せんとするに非ず、唯生理的機能を亢進し、且つ整調ならしめ、即ち身體の抵抗力を增進し、疾病を未發に豫防するにあり。然るに常人これを治療に利用せんとして、往々誤りを來すことあり愼まざるべからず、然れども經驗ある醫師がこれを應用するは妨ぐる所にあらず。

主なる效力は血液の循環を助け、呼吸作用を完全ならしめ、その他腎臟、肝、脾等腹部臟器の作用を補ひ、延ひて神經系統に間接に好結果を與へ、子宮卵巢等の下腹臟器の鬱血を防ぎ神身の抵抗力を增進するにあり。

生理的の作用は、呼氣時には胸廓を縮小せしむと同時に上腹部を收縮して、その結果横隔膜の壓上となり、從て呼吸作用完全となり、兼て腹部の鬱血は腹壁によつて右心に歸流す。

吸氣時には、胸廓を擴張すると同時に横隔膜を緊張せしめ、その結果横隔膜の下降となり以て呼吸を完全ならしめ、腹部の緊張となり以て腹部靜脈血を上昇せしめ、肺に於ける血液容量豐富となる。

練習の要旨、一、姿勢　正坐して脊梁骨を堅起し、頭部を眞直にその上に安じ顋を引き、上下顎を相接せしめ、肩を後方にし、胸を前方に張り、腰を緊定不動ならしめ、全體の姿勢をして急ならず、緩ならず安易靜肅ならしむべし。

二、呼氣、胸部並に上腹の部を徐々に輕るく壓縮して、呼氣を靜に鼻孔より流出せしめ、初心の人は、甚しく強く且つ充分に呼くを要せず、唯八分に至つて止め、下腹に少し緊張を殘す意あるを要す。

三、吸氣、初め徐々に下腹より上腹、後に胸廓を擴大して、靜かに吸入をなし、初心の人は強く且つ充分に吸ふを要せず、唯八分に至つて止め、下腹に少しく緊張を與ふる意を存すべし。

四、呼吸靜止、呼氣と吸氣の境には一少時間呼吸靜止の狀態に置き、主として下腹部に弱度(初心者)若しくは强度の力を殘して、安態定止の意を存すべし。

五、鼻と口、呼吸は成るべく鼻孔より徐々になすべし、但し初心者又は場合により口脣を極く輕く開きて徐々に呼出するもよし、唯吸氣は成るべく鼻孔よりすべし。

六、呼吸の速度は練習中成るべく緩徐なるを可とすれども、初心者は强いて長からしめんと勉むることなかれ、各自の能力の八分の程度に止むべし、即ち一呼吸に一、二、三、四と可なり早く算へ、一、二、三位休止し、それより呼氣に一乃至十を數へ又一、二、三位休止すべし、即ち時間にては一分間に六呼吸をなす位なるべし、固より練習したる者は或は長く、或は短く自在なるべし。

七、呼吸練習の時間、初心者には、五六分より十五分位一回練習時間とす、回數は何時にても一日三、四回にて足るべし、而して練習したる人は、何時にても、これを習慣的になし、忘れざるに至るを主とす。

八、腹壓とは呼氣の終り及び吸氣の終りに少し下腹に力を存し、緊張を保たしむる謂にして、その强さは初心者は强いて努責することなく、各自の能力の八分に止め、練習後には漸次に腹力增進を試むべし。

九、練習外の時間には、成るべく練習時の姿勢並に呼吸習慣を持續せしむべく留意すべし。

十、精神の置き所、練習中は成るべく精神を呼氣、吸氣、腹壓に傾注し、他事を思はざるやう注意すべし、練習外と雖も用事なき時は亦然り。

十一、應用、呼吸法を作業に應用せんと欲せば、讀書の際、發聲、談話の際、若くは思考の時、或は萬般肉體的働作、又は作業の際はなるべく下腹に力を存し、努力强ければ强きほど努力と腹力の平衡を保たしめ、又精神の集注の程度强き程、彌々腹力に集中せしむるやう注意すべし。

十二、呼吸練習の禁忌、總て疾病ある者はよく自己

身體の傾向を知れる醫師に就き診斷を受け、害なき場合に限りこれを行ふべし、今禁忌すべき諸病を擧ぐれば

一、重病の者
二、熱ある時
三、疼痛ある時
四、出血ある時
五、脫腸ある人
六、胃腸に潰瘍ある時
七、妊娠六ケ月以上の人（初妊の場合）
八、強き腦貧血發作ある人
九、水腫ある時
十、癲癇其の他神經症強き人

等、總て安靜を要すべき疾患にはこれを禁ずべし。

芥子の效能

芥子は、十字花科に屬する所謂「カラシナ」の種子でありまして、昔から基督敎の經典の中にも、佛敎の經文の內にも至つて小さい物の例に擧げられ、又偉大なる力を有つて居るものゝ譬に引かれて居りますが、芥子は又實用上、殊に治療上に藥品として種々の效能を有て居ります。

芥子種は圓い帶褐黃色或は暗褐色の粒でありますが歐羅巴產には黑芥子といふものもあります。搗碎けば黃色の粉末になります。料理に用うるにも、藥用にするにも、この粉末にしたものを使ひますが、芥子油と云ふものもあり、又芥子精といふものも製せられて居ります。

芥子漬、芥子韲乃至西洋料理及びおでん等につけて食べる芥子は辛い味のものとして誰でも承知して居りますが、これは水で捏つた芥子であります。然しこの辛味は實は水で捏つた爲に初めて出たものであつて、水に逢はぬ中は未だ辛味は現はれて居らぬ筈であります。正しく言へば辛味は舌の感覺と嗅覺に由て起るのでありますから、この刺戟を起すべき物、

質は、芥子が粉末の中は未だ出來てゐない、水の媒介を得て初めて生ずるのであります。と云ふのは芥子の中には「ミロン」酸「カリウム」或は「シニグリン」と云ふ化合體と「ミロジン」といふ醱酵素がありまして、この「シニグリン」が「ミロジン」に依て分解されますと、此處に一種の揮發油即ち芥子油が生じますこの芥子油が彼の辛味を有て居るのであります。所が「ミロジン」と「シニグリン」とは一細胞内に含まれて居りませんから、乾燥してゐる間は互に作用することは出來ません。水を加へて攪拌すると初めて二つのものが逢ふて芥子油が出來、その芥子油が彼の辛味を覺えしむる刺戟を與へるのであります。

それで凡て芥子の效能は、その味でも他の治療上の作用でも皆この芥子油の刺戟作用に外ならぬのであります。芥子油は前にも申します通り揮發性のもので、脂類を溶解す性質がありますので、これを皮膚につけますと、其處が赤くなり、疼痛を起し、水疱を生じ、深く皮膚の中までも侵して炎症や化膿をも起すものであります。醫藥としてはこの刺戟作用を適當に利用するのであります。最も單に刺戟作用のみならず、多少防腐の作用もあります。

香味料として食品に芥子を用うることは何人も御承知のことでありますから別に申上げませんが、醫藥と致しましては、昔は健胃劑又は吐劑として用ひたことがあるようですが、今日では只食慾を進める爲に香味料として料理に用うる位のものであります。醫藥としては主として知覺神經を刺戟して、それから求心性に中樞神經を興奮せしめるといふ目的で假死、失神、虛脫、昏睡等の場合に芥子泥を皮膚に貼り、又筋痛、僂麻質斯、神經痛等の際に誘導の目的で芥子泥又は芥子油等を塗るのであります。芥子は通常臺所に有りますので、右の如き失神等の危の場合に、直ぐ應用が出來ますから、それで實は家庭衞生欄の隅を拜借して、その應用を申上げることに致したわけであります。

○○芥子泥　これを作りますには可成新しい芥子の粉に

少量の微温湯を注ぎ、よく掻き混ぜて稍々固目の泥に致します、熱湯では前に申しました醱酵素が破壊され芥子油が分離せず、利目が薄くなりますから、矢張水か微温湯でなければなりません。水よりも微温湯の方が、よく捏れて早く芥子油が分離致しますさて芥子泥が出來ましたならば、適當の大さの布又は美濃紙に小刀の厚さ位に延べまして、その面に日本紙を一枚あてゝ疼痛のある部分に貼るのであります。假死、失神等の場合には足蹠又は胸等に貼り、腹痛の時に心窩部に貼ります。而して上から輕く壓へてよく貼附くやうにし、若し其部分の皮膚の感覺が鈍いと思ふときには、布で少し赤くなる位摩擦して貼れば早く利きます。斯様にして大抵十分乃至十五分間もたちますと、その部分が痛くなつて參りますから、その時に芥子泥を剝ぎ取つて後を微温湯で拭くのであります。何時でも其部分の皮膚は紅くなりますが、若し強過ぎて水疱が出來ましたならば、「オレーフ」油又は硼酸軟膏のやうなものを塗つて繃帶をして置きます。尙は後の痛の劇しいやうな場合には濕布を施せば宜いのであります。

○芥子紙○　これは脱脂した芥子の粉を紙に糊着けにしたものでありまして、水で濕して皮膚に貼ります。芥子泥よりは刺戟が弱いので、通常神經痛その他の疼痛に對して用ひ、矢張その部分の皮膚が赤くなつた所で剝がすのであります。

○芥子精○　これは酒精に芥子油を混ぜたものでありまして、布片或は吸取紙などに浸して芥子紙と同じ目的に用ひます。

○芥子油○　これは凡ての芥子劑の主成分たる揮發油でありまして、非常に劇しい刺戟性を有て居りまして、到底そのまゝ用うることは出來ません、危險なものでありますが、何時ぞやこの雜誌で紹介されたやうに、耳痛や齒痛の甚しいときに一時の疼痛を止める爲めに、數滴の芥子油を罎に入れて一寸鼻から嗅ぐと、ひどく鼻や眼を刺戟するが耳や齒の疼痛は一時止むと云ふことであります。

○芥子浴○　これは芥子泥を貼るよりも身體の廣い部分に働かせて、中樞神經系を興奮せしめ、或は皮膚の血液循環を盛んにする目的に應用されるものであります。俗間では芥子浴で以て虎列剌が治癒つたなどゝ申しますが、それ程の效は有りませんが、下痢をする場合に腹部から下の芥子浴を行つて患者の心持の好いことは事實であります、又實際宜しいのであります。全身浴を行ふこともあり。脚浴を行ふこともあります。全身浴には一石の水に大約五勺乃至一合位の芥子を加へ、脚浴には全身浴の三分の一程の水に五勺位芥子を混せるのであります。脚の冷える人などには妙であります。

抄錄

飯の炊き方と釜の蓋

石橋臥波述（女子教育第十三卷第一號）

石橋氏は我國の米食並びに炊事器具の歷史を簡單に述べ、次で飯の炊き方と釜の蓋に就て次の如く說いて。

飯の炊き方に最も大切なるは、水の分量と、火の加減と、それについては蓋の加減である。朝夕三度の飯炊きを專門にして居るおさんどんでも、いつも同じ出來の飯を炊くことが出來ないもので、如何に困難なものであるかゞ想像せられる。

家事科の參考書などには米の中に含む水分は二〇・一四で、米飯の中の水分は六二・八五であるから、その差の四二・七一の水を加へて炊けばよいとか、米一升に水一升二合乃至三合の割で炊けばよいとか書いてあるが、火の加減によつては、同じ水の分量でも、米に吸收せられる分量や、釜の口から沸騰して溢れ出る分量によつて、飯が硬く出來たり、軟かくなつたりする。

而して、水の加減や、火の加減を或程度まで調節して、過剩の水分を溢れ出さしめ、しかも、米の中の性分を逸出せしめず、水分の吸收を調節するものは、實に釜の蓋である。

禪家では、山門に婦人を入れないのが制になつて居るので、炊事は、すべて僧侶自身がすることになつて居る。そのために、飯の炊き方に

ついても、水加減に、手でわかるやうになり、火の加減と、蓋の加減に、ちり／＼燃えに火を引いて、赤子泣くとも蓋を取るまじ。といふ秘法が傳へられて居る。

かやうに、飯を炊くに、釜の蓋が、何故に大切なのであらうか。それは

一、釜の中の溫まつた空氣と釜の外の空氣とを早く交替させないやうにして、釜の中の溫度を、早く高くさせるため。

一、外部の空氣の壓力を多少支へて、釜の中の溫度を、多少、早く高くするため。

一、釜の中の水が熱せられて沸騰するときに、外に溢れ出る水の分量を調節するため。

一、釜の中の熱度を、一時に冷却せしめず、卽ち外部の冷氣を防ぎ、火力を減ずるに從ひて、徐々に適度の水分を吸收せしめ、飯の硬軟の度を適度にし、美味にするため。

一、多少、米の性分の散逸を防ぐため。

要するに、此に擧げたやうな效力があるためであらう。

尙ほ同氏は、釜の蓋は何故厚くて重いかといふ題で、東京女子高等師範學校敎授近藤耕藏氏が、昨年新聞に掲載された意見の大要を左の如く抄出して紹介された。

一、釜の蓋は重くする必要はない。唯、反らぬだけにして置けばよい。世界では、蓋を重くして密閉して置くと、著るしく溫度が上ると誤信して居るやうであるが、實際、沸騰點に上ることは、如何にも僅かなもので、大概、一度の十分の一近くで、百度に水が沸騰するものなら、百一度の沸騰點になる位で、それがために、御飯が旨く炊けるとは、數字の上から考へられない。

一、釜の蓋の有る無しで起る位の變化は、日々の氣壓の變化で見られる。故に釜の蓋の輕重が、御飯の出來、不出來に對して問題になる位なら、日々の氣壓の變化で、同じ問題が起りさうなものである。

一、二寸位厚き蓋が及ぼす程の壓力の變化は、高さ二十五間の差異のある處では、必ず起つて居る。故に、釜の蓋の厚さで御飯の出來が違ふとならば、二十五間の上と下では、御飯の味に違ひがある筈であるが、また、九段坂の上と下とで、かゝる差のあることを聞かない。

一、私は、反らないことを專一にすれば、そして、釜と蓋との間に隙がないやうにさへすれば、足りると思ふ。つまり、外の空氣の侵入を防げばよい譯である。

この話によると、釜の蓋の厚いのは、全く外氣の壓力の關係を誤信した結果であるとせられるやうであるが、しかし、釜の蓋の厚いのは今日始まつたことではなく、理科の常識の發達しない昔から、經驗によつて、自然に厚くしたもので、それは、一つには、釜の蓋は、一方からのみ、水分や熱を受けるために、薄い板では、反り易いからであらう。今頃の厚さは、或ひは、近藤氏のいはれる反らない程度のものかも知れぬ。蓋の上面に、高さが二寸乃至三寸もある二つの横棧を嵌めてあるのも、一つには、蓋の揚げ卸しに便利なため、一つには、蓋の反りを防ぐためであらう。どうも、裝飾のためとは思はれない。

次に、蓋の厚いのは、多少にしても、前にもいつたやうに、水分が沸騰して溢れ出るのを調節するためで、そのためには、輕いのよりは重いのが適して居るからであらう。如何に、理科の知識の乏しい時代でも、蓋を重くすれば、外からの空氣の壓力を、それだけ多く

防ぐことが出來るなど、強盗を防ぐに腕力の者を要すると同じ道理に考へたのではあるまい。或ひは、そんな考へは、少しもなかつたのであらう。とにかく、釜の蓋は、矢張り厚い方が、よいやうに思はれる。

雜報



○皇后陛下の恩賜

皇后陛下には既報の如く去る七日小寒入り當日を以て、左記の如く夫々恩賜の御沙汰あらせられたるにつき、德川皇后宮太夫事務取扱は、同八日花房赤十字社長、德川慈惠會及び濟生會長、小早川福田會理事長を青山御所に招き、御沙汰の趣を傳達したり。

日本赤十字社へ
一、雙子縞木綿織袷(裏地共)　八十人分
一、金六拾圓　裁縫料

東京慈惠會へ
一、雙子縞木綿織袷(同上)　百三十人分
一、金九拾圓　裁縫料

福田會育兒院へ
一、雙子縞木綿織袷(同上)　百三十人分
一、金百九拾圓　裁縫料

濟生會へ
一、雙子縞木綿織袷(同上)　百十五人分
一、金八拾貳圓　裁縫料

○產婆の敍勳

過般皇后陛下御出產に際して御介抱申上げたる兩產婆に對し舊臘二十七日左の敍勳の御沙汰ありたり

敍勳七等寶冠章(各通)　岩崎直子
　　　　　　　　　　　高橋德子

○花の日會の寄附

去月十六日の同會決算報告に依れば、十一月九日、十日及び十二月九日の三日間に於ける收入總額に、御下賜金二百圓、十二宮家の御寄附金三百圓を合せ二萬二千百十八圓餘となり、內雜費を差引くときは、純益金一萬五千四百二十九圓餘となり。次で二十日の協議會の結果、左の各團體へそれ〳〵寄附するこ

とゝなれり。

●貳千五百圓東京市養育院●貳千五百圓精神病者慈善救治會●壹千五百圓兒童遊園協會●千圓東京盲啞學校●壹千圓熊本回春病院●五百圓白十字會●五百圓救世軍●貳千壹百圓東京市特殊學校七校へ（一校參百圓宛）●參百圓特殊學校後援會●參百圓佛道發會●百五拾圓横濱市●貳百圓盲人技藝學校●百圓福田會育兒院●百圓婦人共立育兒會●百圓二葉幼稚園●百圓セルビヤ救助會（日本赤十字社内）●百圓十全病院●五拾圓出獄人保護會●五拾圓育兒院

○露國の軍需品

露國に於ては種々の軍需品に缺乏を告げ、我國に輸出方を申込めるものも尠からざる趣なるが、薬品及び繃帶材料も重要のものにて、その品目數量等は詳かならざるも、頗る多數の注文にして、その繃帶材料は大約本邦に於て平時三個年間位に要すべき數量なりと、幸にも本邦に於ては繃帶材料の如きは假令五個年、十個年分を一時に申込まるゝも毫も缺乏の憂なしと。

○市内看護婦講習所

警視廳告示第五十九號を以て看護婦講習所を左の如く指定せられたり。

警視廳告示第五十九號

看護婦規則第二條第一項第二號の講習所を左記の通指定す

大正四年十二月二十五日　警視總監　久保弘道

記

一、東京帝國大學醫科大學附屬醫院　二、傳染病研究所

三、醫術開業試驗場附屬病院　四、東京府巣鴨病院

五、東京市駒込病院　六、東京市施療病院

七、東京市養育院

八、私立日本赤十字社病院（救護看護婦の部卒業生）

九、私立東京慈惠會醫院

○看護婦三千

昨年看護婦取締規則改正の結果、警視廳管下に於て看護婦の資格あるもの三千名に免狀を下附することゝなり、一日五十名位づゝ交附中なりと。

廣告

○私立大日本婦人衛生會新年會

本會は去る八日午後一時より神田區一ツ橋通共立女子職業學校内に於て新年相互の禮を兼ね大正五年第一の例會を開きたり。會長鍋島侯爵夫人の開會

の辭に次で當日の講師二木醫學博士は例の快辯を以て平易に而かも興味を涌かしつゝ衞生上より婦人の本分に就て講演せられ、衞生上將た修養上に多大の裨益を與へられたり。それより餘興に移り、大島伯鶴君は、醫事衞生に緣故ある高野長英先生傳の講談を演じ、技神に入り、巧に聽衆を笑はせ、怒らせ、悲ませ且つ讃歎せしめたり。右終つて一同に茶菓を供し、役員は別室に於て歡談の後散會したるは夕刻なりき。

當日は御都合に依り　總裁宮妃殿下の御台臨を得ざりしは、會員一同の遺憾とする所なるも會長、副會長を始め、大部分の幹事竝に評議員の出席あり、相應の參會者を見たるは悦ばしきことなり。

○入會者

○伏島貞子姉紹介

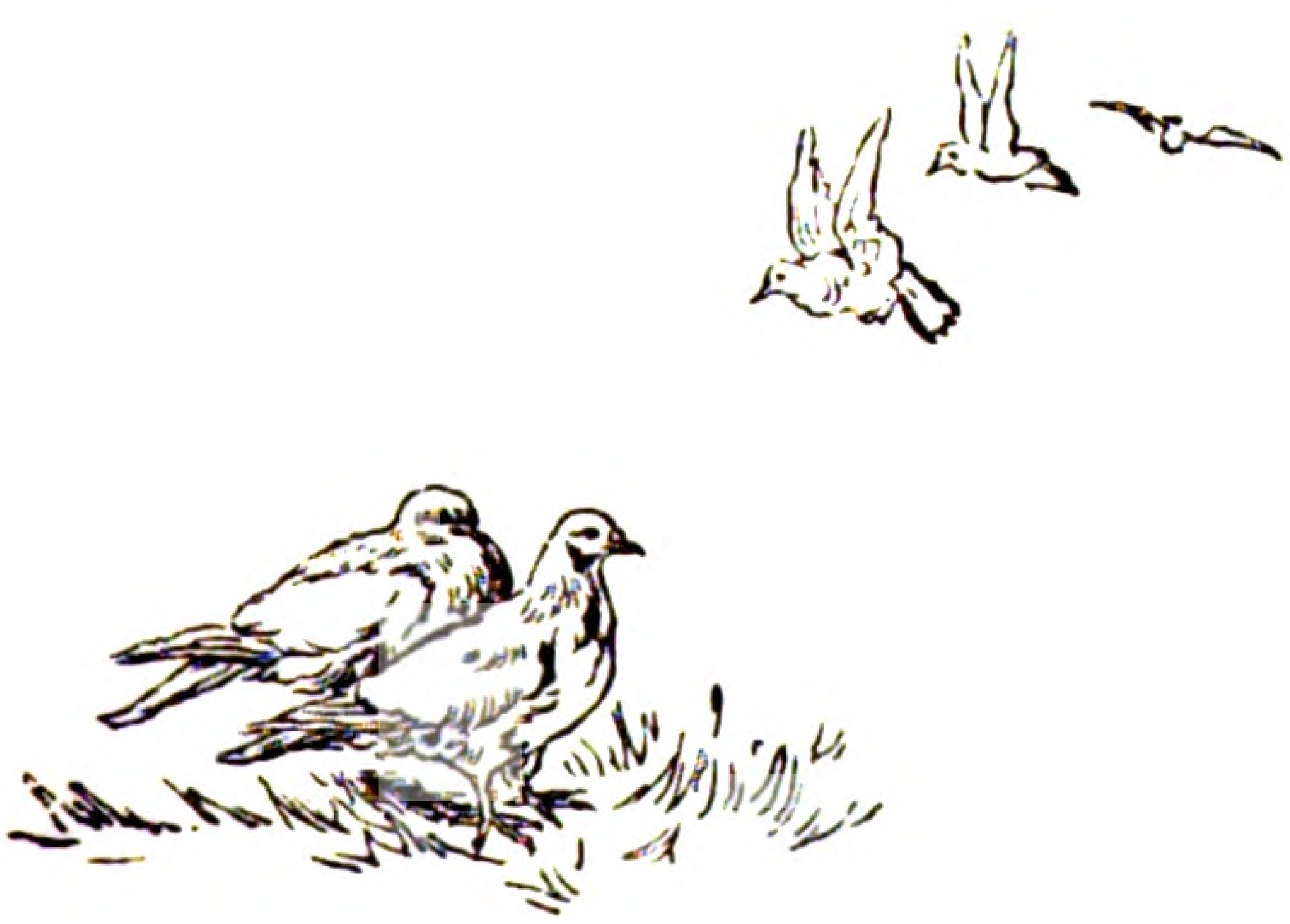
●本郷區駒込上富士前町二　山川はま子

○年賀

健在佐渡　竹中成憲

○陳謝

本誌編輯者病氣の爲發行を遲延したることを會員諸姉に陳謝す、冀くは恕せられむことを。（編者）



私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下

會長 侯爵夫人 鍋島榮子

副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事	鳩山春子	同	長谷川仲子
同	岡田德子	同	高木鐐子
同	山木多穂子	同	三浦敎子
同	松平芳子		
評議員	石川貞子	同	羽田三緒子
同	濱田捨子	同	服部繁子
同	仁禮壽賀子	同	四外子
同	土肥多越子	同	緒方悦子
同	岡山とし子	同	小川孝子
同 男爵夫人	加藤鈴子	同	片山龜子
同	丹波貞子	同	高橋孝子
同	田村きよ子	同	鶴原誠子
同 男爵夫人	南部閑子	同	中濱芳子
同	山口貞子	同 子爵夫人	松井正子
同	古市幸子	同	小松いさ子
同 伯爵夫人	阿部篤子	同	天野多喜子
同	岸澄子	同	菊池米子
同	三宅藤子	同	宮本樂子
同	宮下咲子	同	守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵稅壹錢

三冊（三ヶ月分） 前金郵稅共 金四拾五錢

十二冊（一ヶ年分） 前金郵稅共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁 六十二行 一行二十三字

壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢

○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓

○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵劵ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正五年一月二十二日印刷
大正五年一月二十五日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地 莊司秋次郎

印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 櫻井新三郎

印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所

東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

前年高峰博士ニ依リ東京ニ本劑ノ製造分工場設置セラレ今ヤ全然內地製品ヲ供給スルニ至レリ。
本劑ハ類似模造品ト異リ強度一定ニシテ又効力永ク不變ノ性質ヲ具有ス。

タカヂアスターゼ

類似品製造者ノ誇大ナル廣告ヲ排シタカヂアスターゼト指定ヲ乞フ

本劑ハ粉末及錠劑ノ二種アリ。

東京室町三丁目
三共株式會社

新ヂギタリス劑

パンギタール

パンギタールは弊社獨特の製法を以てヂギタリス葉中の強心作用ある總ての有効成分を摘出したるものにして有害なるサポニン其他の夾雜物質等は毫も含有せず、從て內服するも胃腸の障害を來さず、注射するも疼痛を發せず、作用迅速にして確實、効力均一にして不變なり。伊丹博士、久野學士其他の臨床實驗に由り本劑が強心作用ヂガーレンに優り、副作用なきこと同劑に類するを證せられたり。

適應症
心臟瓣膜病、心力不全其他心臟諸疾患、腎臟炎、脚氣等ヂギタリス療法の必要なる各種の場合。

用量＝內服は一日一・五―三・〇瓦（溶液並に粉末とも）注射は一回〇・五―一・〇立方仙迷。

溶液15cc —	¥ .05
一回注射量入溶液	
6管 —	.60
12管 —	1.10
內服專用粉末	
15瓦 —	.05

試用見本品醫家に限り進呈す。報文進呈す。

（大正五年）明治四十三年十二月一日（每月一回